

重症化を防ぐためのむくみのセルフケア

横浜労災病院 乳腺外科 部長

千島 隆司 先生

横浜労災病院 看護部
リンパドレナージ外来看護師

田上 砂織 先生



Q&A

Q いつ頃から浮腫の症状がみられるのでしょうか？

A 抗がん剤、特にドセタキセルによる浮腫は投与を重ねるほど起こりやすく、3 サイクル目以降に起こることが多いとされています。

一方、術後リンパ浮腫の発症は個人差が大きく、手術直後の場合もあれば、10 年以上経ってから発症する場合もあると言われています。症状がみられなくても、普段から発症予防や早期発見のために観察を行うことが大切です。

Q 仕事で立っている時間が長いのですが、気を付けることはありますか？

A 脚がだるくなったら少し動かすようにしましょう。座ったままではなく、時々歩くようにして筋肉を動かすようにします。女性の場合は、脚全体を軽く圧迫する市販タイプの着圧ストッキングを試してみるのも良いでしょう。

Q ランニング・ウォーキングなどの軽いスポーツをしても大丈夫ですか？

A 適度な運動はリンパ液の流出を促進するので推奨されています。ただし、疲れが出るような激しい運動は避けましょう。また、水圧による適度な圧迫が期待できるので、水中での軽い運動も推奨されています。



Q 温泉に入っても大丈夫ですか？

A 皮膚の変化や傷がある場合は、温泉の成分が刺激になる可能性があるためおすすめできません。
また、長時間の入浴や高温の岩盤浴、サウナなどはリンパ液の流入が過剰になり、リンパ浮腫の患者さんでは過剰になったリンパ液を処理しきれずに症状を悪化させる可能性があるため避けましょう。



Q 医療機関を受診するときに、気を付けることはありますか？

A リンパ浮腫の場合、血圧測定による圧迫（リンパの流れを障害する）や注射・点滴（リンパの流れを増加させたり、血管外漏出などにより炎症を誘発する恐れがある）は、症状が現れている腕では出来るだけ避ける方が良いでしょう。どうしても必要な場合は医師に相談してください。

Q 浮腫は治りますか？

A 薬剤性浮腫や低タンパク性浮腫のように、水分貯留が原因となる浮腫は改善が期待できます。しかし、組織の変性や線維化が進んだリンパ浮腫の完治は困難です。出来るだけ早期に発見し、悪化させないように気をつけることが大切です。

Q マッサージをしてもいいですか？

A リンパ浮腫治療でのマッサージは、肩こりなどのマッサージとは異なり、リンパ液を皮下から排液するという意味の「リンパドレナージ」と呼ばれます。エステなどの美容目的で行う、いわゆる「リンパマッサージ」とも異なるので注意してください。やり方を間違えると症状を悪化させて逆効果になりますので、リンパ浮腫外来などで医療従事者の指導のもと、正しい方法で行うようにしましょう。

